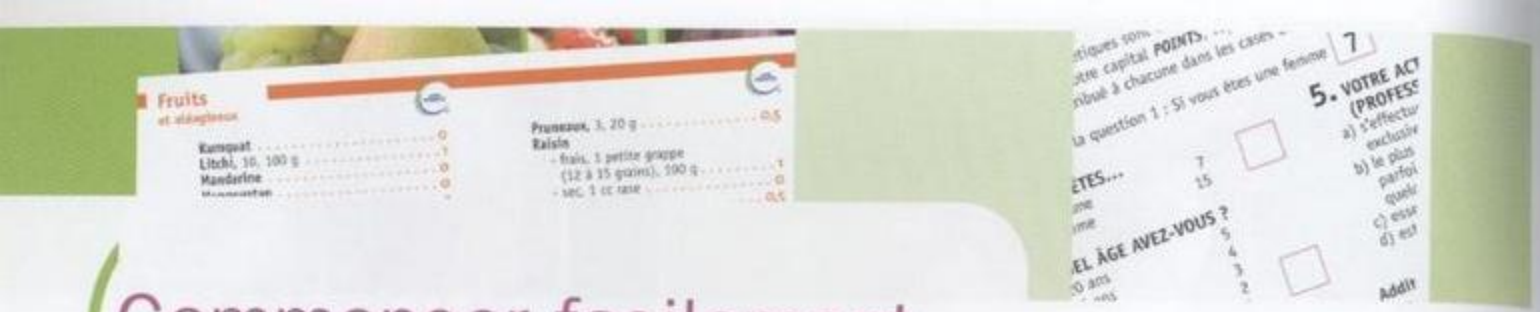
Manger mieux

FlexiPoints® PLUS

WeightWatchers



Commencer facilement

1 **Tout ce que vous mangez et buvez a une valeur en unité *POINTS*.**
L'unité *POINTS*, c'est l'unité de valeur attribuée à chaque aliment, plat ou boisson en fonction de sa valeur calorique et lipidique.

2 **Vous disposez chaque jour d'un capital *POINTS*** correspondant aux besoins énergétiques de votre organisme pour maigrir.
Il est déterminé en fonction du sexe, du poids et d'autres paramètres propres à chaque personne (questionnaire page 6).

LES ATOUTS DE LA FORME

Il est essentiel de fournir à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner, particulièrement en période d'amaigrissement. C'est pourquoi les nutritionnistes de **Weight Watchers** vous recommandent de respecter les **atouts de la forme** (pages 16 à 24).

ALLERGIE ET INTOLÉRANCE À CERTAINS ALIMENTS

FlexiPoints PLUS vous permet d'éviter les aliments qui ne vous conviennent pas. Si vous avez un doute, consultez un médecin pour savoir comment adapter **FlexiPoints PLUS** à votre situation personnelle. Il vous conseillera, si une supplémentation en vitamines et/ou en minéraux s'avère nécessaire.

3 **L'activité physique pratiquée se comptabilise en *POINTS* activité.** C'est-à-dire, des unités ***POINTS*** qui peuvent s'ajouter à votre capital ***POINTS***. Vous trouverez des informations complémentaires à la page 17, de même que dans le livret consacré à l'exercice physique que vous recevrez la semaine prochaine.

4 **Vous pouvez économiser, chaque jour si vous le souhaitez, jusqu'à 4 unités *POINTS* sur votre capital *POINTS*** en prévision d'une sortie, par exemple. Ces économies doivent être utilisées dans la même semaine, elles ne peuvent pas se reporter d'une semaine sur l'autre.

FlexiPoints PLUS N'EST PAS UN TRAITEMENT MÉDICAL

Il n'a pas été conçu pour détecter, prévenir ou guérir des maladies. Son rôle consiste uniquement à contribuer à la santé grâce à des habitudes de vie et d'alimentation saines et équilibrées. Si votre Indice de Masse Corporelle (calcul de l'IMC, livret Bienvenue) est supérieur à 40, consultez votre médecin. Il établira votre bilan de santé et adaptera éventuellement le régime à vos besoins.

LE BILAN ALIMENTAIRE

Chaque semaine, en réunion, vous recevez un bilan alimentaire sur lequel vous pouvez noter ou simplement comptabiliser les unités ***POINTS*** utilisées, économisées et gagnées (***POINTS*** activité).

À savoir

Vous pouvez également gérer votre capital ***POINTS*** sur internet. Demandez à votre animatrice de vous communiquer les conditions d'accès à ce service.

Le capital ***POINTS***

Les besoins énergétiques, y compris pour maigrir, sont différents pour chaque personne.
Pour connaître votre capital ***POINTS***, répondez aux questions suivantes en notant le chiffre (ou nombre) attribué à chacune dans les cases en regard.

Exemple pour la question 1 : Si vous êtes une femme **7**

1. VOUS ÊTES...

Une femme	7
Un homme	15

2. QUEL ÂGE AVEZ-VOUS ?

18-20 ans	5
21-35 ans	4
36-50 ans	3
51-65 ans	2
Plus de 65 ans	1

3. COMBIEN PESEZ-VOUS ?

Notez comme résultat le chiffre (ou nombre) de la dizaine correspondant à votre poids.
Exemple : si vous pesez de 70 à 79 kilos, notez 7

4. COMBIEN MESUREZ-VOUS ?

Moins de 1,60 m	1
1,60 m et plus	2

5. VOTRE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE (PROFESSIONNELLE OU NON)

a) s'effectue presque exclusivement assis	0
b) le plus souvent assis mais parfois debout ou avec quelques déplacements	2
c) essentiellement debout	4
d) est très physique	6

Additionnez les résultats.
Vous obtenez le nombre d'unités ***POINTS*** à utiliser chaque jour pour perdre du poids : **c'est votre capital *POINTS***

Très important : lisez les informations de la page suivante ▷

Informations complémentaires sur le capital *POINTS*

MINIMUM JOURNALIER

Un capital ***POINTS*** minimum de **17 unités *POINTS*** par jour est indispensable pour garantir un apport nutritionnel suffisant. Nous vous recommandons de respecter ce minimum, même si vous obtenez un nombre inférieur après avoir répondu au questionnaire, vous perdrez quand même du poids.

ÉVOLUTION DU CAPITAL *POINTS*

Reprenez le questionnaire capital ***POINTS***, **si vous maigrissez moins bien**, quand :

- votre poids passe à la dizaine inférieure, après avoir perdu plusieurs kilos (au moins 7 ou 8)
- vous modifiez votre niveau d'activité physique
- vous changez d'emploi et que votre travail devient plus ou moins actif
- vous atteignez votre objectif de poids et désirez le stabiliser.

CARTES SPÉCIFIQUES*

Adolescents

Votre capital ***POINTS*** est indiqué sur la carte spécial Junior.

Femmes qui allaitent

Ajoutez à votre capital *POINTS* :

- 10 unités ***POINTS*** si vous nourrissez votre bébé exclusivement au sein
- 5 unités ***POINTS*** si vous l'allaitez partiellement

*À demander à votre animatrice

PERDRE DU POIDS AU MASCULIN

Les hommes ont une masse musculaire plus développée que celle des femmes et, par conséquent, un métabolisme plus élevé. Comme ils brûlent davantage d'énergie, leur capital ***POINTS*** est plus élevé que celui des femmes.

optionPLUS

Qu'est-ce que c'est ?

optionPLUS C'EST LA NOUVEAUTÉ DE FlexiPoints PLUS.

- 18 types d'aliments sélectionnés pour l'équilibre entre leur pouvoir rassasiant et leur apport énergétique. 18 types d'aliments que vous pouvez donc consommer à satiété, si désiré, tout en perdant régulièrement du poids.
- Avec l'optionPLUS, la taille des portions est fonction de l'appétit de chacun, vous consommez ces aliments à votre faim pour un nombre fixe d'unités ***POINTS***.
- Vous pouvez néanmoins consommer ces aliments en comptabilisant leurs valeurs en unités ***POINTS*** par portion, si vous le souhaitez.

RASSUREZ-VOUS

Si vous appréhendez ce principe par crainte de ne pas savoir vous contrôler :

- vous allez apprendre, progressivement, à reconnaître votre seuil de rassasiement (explication pages 14 et 16)
- vous choisissez optionPLUS quand cela vous convient.

Pourquoi une optionPLUS ?

Pour vous offrir un maximum de confort dans le suivi de FlexiPoints PLUS.

- Avec **FlexiPoints PLUS** vous apprenez à vous alimenter de façon saine et équilibrée
- L'avantage supplémentaire optionPLUS, c'est :
  - la certitude de faire les bons choix alimentaires
  - se rassasier sans culpabiliser
  - apprendre à reconnaître les signaux de la faim et de la satiété pour mieux les contrôler.

À savoir

16.000 adhérents ont suivi le programme **FlexiPoints PLUS** en choisissant régulièrement optionPLUS et ont maigri avec succès (Test **Weight Watchers**, mai 2007.)

À vous de **choisir** !

VALEUR EN UNITÉS *POINTS* en fonction de la taille de la portion, comme indiqué pour chaque aliment dans la liste alimentaire. Vous comptabilisez le nombre d'unités ***POINTS*** correspondant.

EN optionPLUS vous mangez à satiété sans tenir compte de la taille de la portion et vous comptabilisez un nombre fixe d'unités ***POINTS***.

Exemples :

Pâtes cuites, nature 4 CS (120 g) 2 unités POINTS		Pâtes cuites, nature en optionPLUS (à satiété) 4 unités POINTS 4
Filet de poulet cuit, nature 1 (100 g) 2 unités POINTS		Filet de poulet cuit, nature en optionPLUS (à satiété) 3 unités POINTS 3

Les aliments en optionPLUS

Les aliments en optionPLUS se divisent en deux catégories alimentaires : les aliments riches en **glucides** et les aliments riches en **protéines**.

Aliments riches en glucides en optionPLUS : 4 unités *POINTS* par aliment quelle que soit la taille de la portion consommée à satiété :

- Pommes de terre
- Pâtes, toutes sortes jusqu'à 3 œufs au kilo
- Riz, toutes sortes
- Pain de seigle, pumpernickel
- Flocons d'avoine
- Gruau d'avoine

À savoir

Faciles à repérer, dans la liste alimentaire, dans les menus et les recettes, les aliments riches en glucides en optionPLUS sont précédés du logo spécifique 4

Aliments riches en protéines en optionPLUS : **3 unités *POINTS*** par aliment quelle que soit la taille de la portion consommée à satiété :

- Légumineuses (protéines d'origine végétale) : fèves, flageolets, haricots blancs et rouges, lentilles, pois cassés
- Fromage blanc 0 % MG nature et yaourt 0 % MG nature
- Fromage frais 0 % MG, spécialité fromagère nature ou parfumée 0 % MG, cancoillotte 5 %
- Charcuterie : jambon de volaille jusqu'à 4 % MG, jambon et épaule de porc (dégraissé, découenné), filet de bacon
- Poissons maigres et fruits de mer
- Thon en conserve au naturel
- Volaille : filet
- Porc maigre
- Bœuf maigre
- Agneau : gigot
- Veau : escalope, filet
- Tofu (pâté de soja)

Poisson et viande en optionPLUS **: voir le détail dans la liste alimentaire (poisson pages 49 et 50, viande pages 52 et 53)**

À savoir

Faciles à repérer, dans la liste alimentaire, dans les menus et les recettes, les aliments riches en protéines en optionPLUS sont précédés du logo spécifique 3

optionPLUS
questions/réponses

"Je fais cuire des pommes de terre nature, j'en mange à satiété et il m'en reste. Si je veux les manger au repas suivant, comment dois-je les comptabiliser ?"

Un aliment en optionPLUS doit être comptabilisé à chaque repas où il est consommé. Donc s'il vous reste encore de quoi manger des pommes de terre à satiété au dîner vous comptez à nouveau 4 unités ***POINTS***. S'il en reste seulement 1 ou 2 petites votre intérêt est de les comptabiliser selon la quantité.

"Combien d'unités *POINTS* dois-je compter si je consomme plusieurs aliments en optionPLUS, par exemple si je mange lors d'un barbecue du gigot d'agneau et du blanc de poulet grillé ?"

Chaque aliment en optionPLUS se comptabilise individuellement.
Pour votre barbecue, vous devez compter :
gigot + poulet, soit : 6

En revanche, si vous mangez ces aliments en petites quantités, il peut être préférable de les comptabiliser en fonction de leur quantité (voir liste alimentaire).

ATTENTION :
tout ce que vous ajoutez aux aliments optionPLUS se comptabilise également. Exemple : pommes de terre nature à satiété, plus 1cc d'huile = 5 unités *POINTS*

"Que se passe-t-il si, par exemple, je n'ai envie que d'une petite portion de pâtes ou ne dispose plus que de 2 unités *POINTS* pour terminer ma journée ?"

2 unités ***POINTS*** ne correspondent pas à un aliment en optionPLUS, référez-vous à la liste alimentaire générale **FlexiPoints PLUS** (page 25 et suivantes) pour savoir quelle quantité de pâtes consommer pour 2 unités ***POINTS***, ou quels choix effectuer avec ce nombre d'unités ***POINTS***. Pour vous rassasier, pensez aux fruits et légumes : la majorité d'entre eux se consomme à satiété pour 0 unité ***POINTS*** (liste alimentaire page 25).

"Comment comptabiliser les ingrédients entrant dans la préparation d'un plat à base d'aliments en optionPLUS ?"

- L'optionPLUS, c'est l'option satiété pour un nombre fixe d'unités ***POINTS*** : vous comptabilisez donc ces aliments en fonction de leur catégorie :

Glucide 4 = 4 *Protéine* 3 = 3

- Pour les autres ingrédients (matière grasse, sauce d'accompagnement, etc.) vous tenez compte des quantités et des valeurs en unités ***POINTS*** suivant les indications de la liste alimentaire.

Les aliments en optionPLUS ne constituent pas à eux seuls l'équilibre alimentaire préconisé par *Weight Watchers*. Pour maigrir en respectant votre santé, il convient également de consommer chaque jour, des produits riches en calcium, des matières grasses, des légumes et des fruits (voir les atouts de la forme pages 16 à 24).

Faim et satiété

Savoir identifier la sensation de faim et reconnaître quand on est rassasié est déterminant dans la réussite d'un amaigrissement et la stabilisation du poids.

COMMENT FONCTIONNE LA FAIM ?

1 **Quand vous avez faim**, par un processus complexe, votre organisme envoie des signaux à votre cerveau pour l'informer : "Hé, j'ai faim ! Donne-moi quelque chose à manger !"

2 **Quand vous mangez**, les parois de votre estomac se dilatent. Lorsque vous avez suffisamment mangé, votre cerveau le sait : "Merci, je suis satisfait. Tu peux arrêter de manger". C'est le signal du rassasiement.

3 **Si vous ne prêtez pas attention à ces signaux**, vous mangez trop ou pas assez. Apprenez à les repérer. Personne d'autre que vous ne peut savoir ce dont votre corps a besoin. Le point de rassasiement est différent pour chacun.

POURQUOI MANGEONS-NOUS PARFOIS JUSQU'À LA SATURATION ?

Parce que nous ne prêtons pas suffisamment attention aux signaux que nous envoie notre corps et que nous dépassons nos limites : par habitude (finir son assiette), précipitation, automatisme (manger trop vite), par entraînement (convivialité), etc.

L'échelle du rassasiement

Je pourrais dévorer un bœuf.	Mon estomac "gargouille".	Je mangerais bien encore un peu.	Je peux m'arrêter là.	Il me reste un peu de place mais...	Mon ventre va éclater.
Je suis AFFAMÉ	**J'ai FAIM**	**J'ai LÉGÈREMENT FAIM**	**Je n'ai PLUS FAIM**	**Je suis RASSASIÉ**	**Je suis SATURÉ**
		ZONE CONFORT			

Efforcez-vous de rester le plus souvent possible dans la zone confort.

Si vous êtes attentif aux réactions de votre organisme, vous reconnaîtrez le signal du rassasiement et vous mangerez juste ce qu'il vous faut pour **ne pas avoir faim jusqu'au repas suivant** : c'est cela la satiété.

Les atouts de la forme

Recommandations nutritionnelles pour vous assurer un amaigrissement sain et durable

Pour votre santé, variez votre alimentation

Pour bien fonctionner, le corps humain a besoin de tous les nutriments (substances chimiques contenues dans les aliments) :

- **Protéines** : les composants essentiels de toutes les cellules du corps humain.
- **Graisses ou lipides** : un réservoir d'énergie.
- **Sucres ou glucides** : la principale source d'énergie de l'organisme.
- **Fibres** : elles contribuent à abaisser la glycémie et le taux de cholestérol sanguin. Elles participent à la satiété et facilitent le transit intestinal.
- **Vitamines, sels minéraux** et **oligo-éléments**: ils jouent un rôle majeur dans le bon fonctionnement de nombreux organes.

Variez votre alimentation le plus possible, ne négligez aucune catégorie d'aliments. Avec la liste alimentaire FlexiPoints PLUS vous avez le choix : plus de 850 aliments traduits en unités *POINTS* !

Bougez plus : au moins 30 mn par jour

- **Un atout santé inestimable** : effets positifs sur le cholestérol, les systèmes cardiovasculaire, pulmonaire et immunitaire, réduction du stress et augmentation du bien-être.
- **La bonne formule pour un amaigrissement satisfaisant**

Diminution
des apports d'énergie
en respectant le capital *POINTS*

+

Augmentation
des dépenses d'énergie
grâce à l'activité physique

=

Perte de poids

Bouger un peu chaque jour est plus efficace que de pratiquer une activité physique de façon intense mais irrégulière. 30 minutes quotidiennes d'exercice, c'est le minimum recommandé par le PNNS (Plan National Nutrition Santé).

À savoir

La semaine prochaine, vous en apprendrez davantage sur : pourquoi et comment bouger plus pour bien maigrir et stabiliser son poids durablement.

5 portions de fruits et de légumes par jour

Les fruits et les légumes contiennent des antioxydants, substances qui luttent contre les méfaits exercés par les radicaux libres. En l'absence d'antioxydants, les vaisseaux ainsi que certaines cellules peuvent être endommagés.

Les spécialistes et le PNNS* (Programme National Nutrition Santé) recommandent de consommer au moins **5 fruits et légumes par jour**. C'est-à-dire, suivant le conseil de **Weight Watchers**, **un minimum de : 3 portions de légumes (300 g) et 2 portions de fruits (200 g).**

5 PAR JOUR

Chaque portion tient virtuellement dans le creux de la main : une pomme, une pêche, une tomate, un cœur de laitue. Mais une portion, c'est aussi un verre de jus de fruits ou de légumes.

À savoir

Peu caloriques et sans lipide, dans **FlexiPoints PLUS** la majorité des fruits et des légumes est à 0 unité ***POINTS***.

** Le PNNS a été mis en place en 2001 par le ministère délégué à la santé, à la suite des recommandations de nombreux experts scientifiques, dans le but d'améliorer la santé grâce à l'alimentation et l'activité physique.*
***Pour en savoir plus : PNNS** : www.mangerbouger.fr - **Aprifel** (Agence fruits et légumes frais) : www.aprifel.com*

2 ou 3 produits laitiers par jour

Le calcium joue un rôle fondamental dans la formation et l'entretien des os et des dents, au niveau du rythme cardiaque, de la coagulation du sang, de la contraction musculaire, ainsi que dans le fonctionnement du système nerveux. Une carence prolongée en calcium peut aboutir à une décalcification des os (l'ostéoporose).

Exemple pour couvrir vos besoins (minimum) journaliers en calcium (femmes de - de 55 ans)

30 g
de gruyère

+

1
yaourt

+

250 g
de brocoli

+

1
sole

Seul le calcium contenu dans les produits laitiers est particulièrement bien assimilé par l'organisme. C'est pourquoi *Weight Watchers* recommande de consommer au moins 2 produits laitiers par jour (au moins 3 pour les adolescents et les femmes de plus de 55 ans), le complément nécessaire étant fourni par le reste de l'alimentation.

2 à 3 portions de lipides par jour

Les graisses (lipides) assurent la protection des organes, permettent l'assimilation de certaines vitamines et constituent une source d'énergie considérable. Il existe 3 types d'acides gras qui n'ont pas tous les mêmes propriétés.

ACIDES GRAS SATURÉS

Consommés en trop grande quantité, ils favorisent l'augmentation du taux de cholestérol sanguin et la formation d'athérosclérose.

Sources principales : beurre, crème fraîche, charcuterie, viande grasse (porc, mouton), fromage, pâtisserie.

ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS

Ils ont un effet bénéfique sur le cholestérol : diminution du "mauvais" (LDL), augmentation du "bon" (HDL).

Sources principales : avocat, soja, huile d'olive et de colza, tous les oléagineux.

ACIDES GRAS POLY-INSATURÉS

Ce sont les acides gras dits "essentiels" car l'organisme ne peut les fabriquer, seule l'alimentation peut les apporter.

Sources principales : poissons gras, huile (colza, noix, maïs, pépins de raisin, tournesol, soja).

Dans l'alimentation, les graisses se présentent sous une forme "visible" ou "cachée"

- **Les graisses visibles** sont faciles à identifier et à mesurer : ce sont celles que l'on ajoute dans les préparations culinaires.
- **Les graisses cachées** font partie intégrante des aliments et sont donc plus difficilement détectables et quantifiables.

Dans le cadre du régime, *Weight Watchers* recommande de consommer 2 à 3 portions de matières grasses "visibles" par jour (liste alimentaire page 46), dont 2 portions d'origine végétale (huile, margarine végétale).

Des glucides tous les jours...

Les glucides sont avant tout une source d'énergie pour le corps, particulièrement pour le cerveau et les muscles. Ils nous permettent d'être performants.

On distingue deux sortes de glucides :

- **les glucides simples** qui se trouvent par exemple dans les fruits, le sucre de table, les friandises, le miel.

- **Les glucides complexes** contenus dans les céréales (avoine, blé, maïs, riz, etc.) et leurs dérivés (farine, pain, pâtes, céréales du petit déjeuner, etc.), les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots blancs, rouges...), petits pois, etc. et certains tubercules et racines (pomme de terre, patate douce, igname, etc.) ainsi que tous les produits transformés qui en découlent (exemple : purée de pomme de terre).

FlexiPoints PLUS recommande de consommer des aliments riches en glucides complexes au minimum 2 fois par jour, à tous les repas si désiré.

À savoir

Les céréales complètes, les légumineuses et les fruits sont riches en fibres. Ils favorisent la satiété, abaissent la glycémie et le taux de cholestérol, préviennent la constipation et diminuent le risque de maladies intestinales.

... Et des protéines tous les jours

Les protéines sont l'un des **principaux constituants des cellules du corps** (organes, muscles, peau, cheveux...), des gènes, des hormones, etc. Les aliments riches en protéines sont d'origine animale (viande, poisson, œuf, fromage) et végétale (légumineuses, céréales). Ils apportent des substances indispensables à la vie et que l'organisme ne peut fabriquer : les acides aminés, qui sont les constituants des protéines. Ces aliments fournissent aussi d'autres précieux nutriments :

- **Calcium** (lait et produits laitiers)
- **Fibres** contribuant à la satiété (légumineuses)
- **Fer**, bien assimilé par le corps humain (en particulier abats, viande rouge et mollusques)

L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) recommande aux adultes de consommer chaque jour 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel. Pour une personne de 80 kilos, le besoin en protéines s'élève donc à un minimum de 64 g. Ils seront obtenus en mangeant par exemple :

Aliments	*Teneur en protéines*
150 g d'escalope de poulet	37,5 g
2 pots (250 g) de yaourt 0 %	12,5 g
2 tranches de pain de seigle	7,7 g
150 g de haricots blancs	9 g
Total	**66,7 g**

FlexiPoints PLUS recommande de consommer au minimum 1 aliment riche en protéine animale (viande, poisson, œuf, etc.) chaque jour, davantage si désiré.

À savoir

Différentes recherches scientifiques ont montré que des aliments protidiques comme les poissons maigres, les légumineuses, les laitages écrémés, ont un pouvoir rassasiant élevé.

1,5 à 2 litres d'eau par jour

L'eau est aussi vitale que l'air que nous respirons. Elle régule la température corporelle, véhicule les nutriments, élimine les déchets, etc. L'eau apaise la soif et calme la faim. Enfin, sans eau, pas de belle peau !

BOIRE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Pour compenser la perte en eau de l'organisme (transpiration, respiration, urines, etc.) il est important d'absorber chaque jour de 1,5 à 2 litres de liquide, dont au moins 1 litre d'eau, le complément étant fourni par l'alimentation.

La chaleur, l'effort physique, la fièvre et les troubles digestifs (gastro-entérite, etc.) entraînent une déperdition d'eau importante.
N'attendez pas d'avoir soif pour boire, c'est déjà un signe de déshydratation.

QUE BOIRE À PART DE L'EAU ?

Des jus de fruits de préférence sans sucre ajouté (à comptabiliser) et de légumes, du potage, des tisanes, des sodas (sodas light : jusqu'à 18 kcal par litre = 0 unité ***POINTS***).

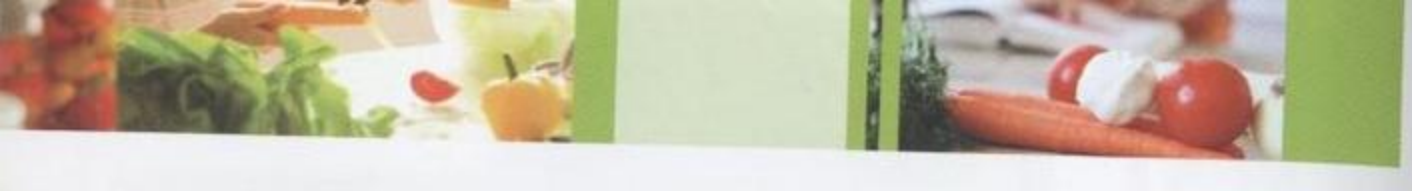
PRUDENCE AVEC L'ALCOOL

L'alcool apporte beaucoup de calories (7 calories par gramme) et aucun nutriment. De plus, il annihile la volonté: un verre suffit parfois à faire oublier les bonnes résolutions !

À savoir

Variez vos boissons comme vos aliments, vous y gagnerez en forme et en énergie.

Liste
alimentaire
FlexiPoints®
PLUS
WeightWatchers®



Sommaire

- Aides culinaires, condiments 28
- Accompagnements apéritif 30
- Biscuits, pâtisseries, viennoiseries 30
- Boissons alcoolisées 32
- Boissons non alcoolisées 33
- Charcuterie 33
- Confiserie, chocolat 35
- Desserts lactés 35
- Féculents 36
- Fromages 38
- Fruits et oléagineux 40
- Glaces 42
- Ingrédients pour pâtisserie, pâtes à tartes 42
- Lait et laitages 43
- Légumes 44
- Matières grasses 46
- Œufs 46
- Pains, pains grillés, biscottes 47
- Petit-déjeuner et collations 48
- Poissons, fruits de mer 49
- Sauces 51
- Soja, produits végétariens 51
- Viandes et abats 52
- Manger à l'extérieur 54
- Restauration rapide, sandwichs 55

Informations
liste alimentaire

PESER OU NE PAS PESER VOS ALIMENTS ?

- Pour faciliter le suivi de **FlexiPoints PLUS** sans avoir à peser, la taille des portions est indiquée pour chaque aliment ou boisson (1 cuisse de poulet, 1 petite banane, 1/5 de baguette, 1 tasse de lait, etc.).
- Dans certains cas, peser peut s'avérer utile. Par exemple, si vous constatez un ralentissement de votre perte de poids ou si vous l'estimez insatisfaisante. Peser permet alors de vérifier si vous respectez bien la taille des portions, par exemple, pour les aliments que vous avez du mal à contrôler.
- À titre indicatif, le poids des portions est noté en face de l'aliment ou en tête du chapitre concerné.

Une portion correspond à la quantité du produit prêt à consommer, c'est à dire :
- débarrassé des parties non comestibles (os, arêtes, noyau de fruit, peau de banane, etc.), de la peau pour la volaille ainsi que du gras visible pour toutes les viandes.
- cuit (féculents, viande, poisson, ...) et/ou cru : précision selon la nature du produit.

Les unités *POINTS* sont calculées sur la base de la valeur moyenne des aliments ou boissons basiques et indiquées pour une portion.

Les aliments en optionPLUS sont faciles à repérer grâce aux logos :

Glucide 4 et Protéine 3

À savoir

- Votre capital ***POINTS*** (nombre d'unités ***POINTS*** pour une journée) ne doit pas être inférieur à 17 unités ***POINTS*** (voir page 7).
- Quel que soit votre capital ***POINTS***, il est possible d'économiser jusqu'à 4 unités ***POINTS*** par jour soit 24 (4 x 6) maximum pour la semaine car ces économies ne se reportent pas sur la semaine suivante.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser, occasionnellement, des ***POINTS*** activité (obtenus en pratiquant une activité physique) pour manger davantage.

Aides

culinaires, condiments...

Agrémentez votre cuisine pour : 0 pts

Ail, échalote, oignon...
Alcool ou vin pour flamber ou cuire
Bouillon en tablette, dégraissé ou non, 1 tablette
Câpres
Cornichons
Epices (toutes sortes)
Extrait d'amandes amères
Gelée nature ou au madère
Herbes aromatiques (fraîches, surgelées ou déshydratées)
Jus de citron
Levure chimique ou de boulanger
Moutarde fine de Dijon
Nappage pour tarte, 1 sachet
Nuoc mâm
Parfums alimentaires (non sucrés)
Pickles doux
Raifort (en poudre)
Sauce soja
Sel et poivre
Tabasco
Vanille (gousse, poudre ou liquide non sucrée)
Vinaigre (toutes sortes)
Wasabi
Worcestershire sauce

Jusqu'à 3 par jour : 0 pts
Aliments à mesurer en cuillère rase

Alcool pour parfumer, 1 cc
Blanc d'œuf, 1
Chapelure, 1 cc
Concentré de tomate, 1 cc
Crème de cassis, 1 cc
Crème fraîche à 4 ou 5 %, 2 cc
Crème fraîche à 15 %, 1 cc
Custard, poudre non sucrée pour crème pâtissière, 1 cc
Farine, 1 cc
Fécule de pomme de terre, 1 cc
Fructose, 1 cc
Fumet de poisson/crustacés, 1 cc
Gélatine, 1 feuille
Gruyère, emmenthal râpé, 1 cc
Ketchup, 1 cc
Levure de bière en paillettes, 1 CS
Maïzena, 1 cc
Olive verte, 2
Parmesan râpé, 1 cc
Pollen, 1 cc
Sirop d'érable, de fruits ou de sucre de canne, 1 cc
Sucre, 1 cc

Aides
culinaires, condiments...

Alcool pour parfumer, 1 CS 0,5
Blanc d'œuf, 2 0,5
Chapelure, 1 CS, 12 g 1
Concentré de tomate, 1 CS. 0,5
Coulis de fruits, 1 CS, 15 g 0,5
Custard, poudre non sucrée pour crème pâtissière, 1 CS. 1
Farine, 1 CS, 20 g 1
Fécule de pomme de terre, 1 CS, 12 g . . 0,5
Fond de veau et de volaille, 1 cc 0,5
Fructose, 1 CS, 15 g 1
Fumet (poisson et crustacés), 1 CS . . . 0,5
Gélatine, 4 feuilles 0,5
Gelée royale, 1 cc 0,5
Ketchup, 1 CS 0,5
Levure de bière en paillettes, 3 CS . . . 0,5
Maïzena, 1 CS, 12 g 0,5

Noix de coco sèche (râpée ou en poudre)
- 1 cc 1
- 1 CS, 15 g 2,5
Noix de coco, lait de, 50 ml 3
- en poudre, 1 cc 0,5
Pollen, 1 CS 0,5
Secret d'arôme, 1 tablette 1

Autres produits : voir les catégories alimentaires correspondantes

À savoir

Certains ingrédients et condiments vous permettent d'agrémenter vos plats sans compter d'unité ***POINTS***. Toutefois, quelques-uns doivent être consommés en petites quantités et limités à 3 choix par jour (page 28). Pour des quantités plus importantes, les unités ***POINTS*** correspondantes sont à comptabiliser (page 29).

Accompagnements
apéritif

Biscuits salés, 10 g 1
Cacahuètes salées grillées,
1 petite poignée, 10 g 1,5
Caviar d'aubergine, 1 CS, 30 g 1,5
Chips, 1 poignée, 15 g 2
Gougères, 2, 20 g 1,5
Graines de lupin, 1 portion, 50 g 1
Guacamole (avocat), 1 cc, 10 g 0,5
Noisettes salées, 7, 7 g 1
Noix de cajou salées, 7, 10 g 1,5
Pickles (légumes au vinaigre), 50 g 0
Pistaches, 12, 10 g 1,5
Pop-corn salé (éclaté à l'air),
4 poignées, 20 g 1
Pop-corn salé (éclaté à l'huile),
4 poignées, 20 g 2
Rillettes de poisson, 1 cc, 10 g 0,5
Tapenade, 1 cc, 10 g 1
Tarama, 1 cc, 10 g 1,5
Tortillas chips, 6, 10 g 1

Biscuits,
pâtisseries, viennoiseries

Amandine (pâtisserie),1 8
Baguette viennoise, 1/5, 50 g 2,5
Bavarois aux fruits, 1 5,5
Beignet
- nature, 1 3,5
- aux fruits, 1 3,5

Biscuit à la cuillère, 1 0,5
Biscuit au chocolat, 1, 13 g 1,5
Biscuit de Savoie, 1 part 3
Biscuit sec (toutes sortes), 10 g 1
Boudoir, 1 0,5
Brioche
- 1 tranche, 25 g 2,5
- boulangerie, 1, 70 g 6,5
- industrielle, 1, 40 g 3,5

Brownie, 1, 50 g 5,5
Cake, 1 tranche, 35 g 2,5
Chausson aux pommes, 1, 90 g 6
Chouquette, 1, 10 g 1
Clafoutis, 1 petite part, 100 g 5
Congolais (boulangerie), 1, 100 g 3
Cornet à glace (en gaufrette), 1 1

Biscuits,
pâtisseries, viennoiseries

Crêpe bretonne sucrée, 1, 50 g 2,5
Crêpe nature, 1 petite, 30 g 1
Croissant
- boulangerie, 1 4,5
- industriel, 1 3,5

Croissant aux amandes, 1 10,5
Eclair, 1 5
Far breton, 1 petite part, 100 g 8,5
Financier, 1 4,5
Flan pâtissier
- boulangerie, 1 7
- préparation reconstituée, 1 part, 100 g 3

Galette des rois avec frangipane, 1 part, 100 g 12
Galette des rois (sans garniture), 1 part, 70 g 6,5
Gaufre nature, 1 4
Macaron
- fourré, 1 petit 3
- petit four sec, 1 0,5

Madeleine
- 1 longue, 15 g 1,5
- 1 ronde, 40 g 3,5

Meringue nature, 1, 30 g 2
Millefeuilles, 1 9,5
Moka, 1 7
Muffin, 1 4
Pain au chocolat
- boulangerie, 1, 70 g 6,5
- industriel, 1, 45 g 4,5

Pain au lait
- boulangerie, 1, 70 g 5,5
- industriel, 1, 40 g 3

Pain aux raisins, 1 5,5
Pain d'épices, 1 tranche, 20 g 1
Pain perdu, 1 tranche 4,5
Pain viennois, 50 g 2,5
Palmier (boulangerie), 1 9
Pithiviers, 1 part 12
Quatre-quarts, 1 petite tranche, 35 g 3
Religieuse, 1 6,5
Sablé (boulangerie), 1 6
Speculoos, 1, 7 g 0,5
Tarte aux fruits, 1 part, 120 g 7,5
Tiramisù, 1 part 6
Tourteau fromagé, 1/4 3,5

Boissons

alcoolisées

(À consommer avec modération)

Armagnac, calvados, cognac, 1 petit verre, 40 ml 1,5
Bière
- 1 canette, 330 ml 2,5
- 1 grand verre, 250 ml 2
Champagne brut, 1 coupe, 125 ml 1,5
Champagne demi-sec, 1 coupe, 125 ml. 2
Cidre brut ou doux, 1 verre, 200 ml. . . . 1,5
Cinzano, 1 verre, 60 ml 1
Cointreau, Curaçao, Grand Marnier 1 verre à liqueur, 20 ml 1
Crème de cassis, etc. 1 verre à liqueur, 20 ml 0,5
Eau-de-vie de fruits (mirabelle, poire...), 1 verre à liqueur, 20 ml 0,5
Gin, vodka, 1 verre, 40 ml 1,5
Irish coffee, 1, 100 ml 3
Kirsch, grappa, 1 verre à liqueur, 20 ml 1
Liqueur (toutes sortes), 1 verre à liqueur, 20 ml 1
Martini, 1 verre, 60 ml 1,5
Panaché (bière, limonade), 1 grand verre, 250 ml 2
Pastis, anisette, 1 dose, 20 ml 1
Porto blanc, 1 verre, 60 ml 2
Porto rouge, malaga, marsala, 1 verre, 60 ml 1
Punch, 1 verre, 60 ml 2
Rhum (ambré, brun ou blanc), 1 verre à liqueur, 20 ml 1
Vin 10 à 13° (blanc, rouge ou rosé), 1 verre, 125 ml. 1,5
Vin blanc mousseux, 1 coupe, 125 ml. . . 1,5
Vin doux naturel (Banyuls, muscat), 1 verre, 60 ml. 1,5
Whisky, 1 verre, 60 ml 2,5

À savoir

Pour en savoir davantage sur la boisson en général et l'alcool en particulier, reportez-vous à la page 24.

Boissons
non alcoolisées

Bière sans alcool, 1 grand verre, 250 ml 1,5
Bitter, 1 petite bouteille, 100 ml 1
Boisson au cola
- 1 verre, 200 ml 1,5
- 1 canette, 330 ml 2,5

Boisson au soja, 1 verre, 200 ml. 1,5
Boisson light (jusqu'à 18 kcal/litre) . . . 0
Café 0
Cappuccino, 1 tasse, 100 ml. 1
Eau aromatisée non sucrée 0
Eau plate ou gazeuse (de source, minérale ou du robinet) 0
Jus de fruits frais pressés, 1 verre, 200 ml. 1
Jus de fruits (100% pur jus sans sucre ajouté), 1 verre, 200 ml 1,5
Jus de légumes ou de tomates, 1 verre, 200 ml 0,5
Limonade, 1 verre, 200 ml. 1,5
Nectar de fruits, 1 petit verre, 125 ml. 1,5
Noix de coco (eau de) 1 petit verre, 100 ml 0,5
Pastis sans alcool, 1 dose, 20 ml 0
Sirop de fruits et de sucre de canne
- 1 cc. 0
- 1 CS 0,5

Soda, 1 verre, 200 ml 1,5
Soda light (jusqu'à 18 kcal/litre) 0
Thé (toutes sortes) 0
Tisane (toutes sortes) 0

Charcuterie

Andouille, 2 tranches, 30 g 2
Andouillette, 1, 150 g 9
Bacon, filet, 3 tranches, 40 g 1
Boudin antillais, 1, 60 g 4
Boudin blanc, 1, 120 g 7,5
Boudin noir, 1, 100 g. 11
Cervelas, 3 tranches, 30 g 2,5
Chair à saucisse, 20 g 1
Chipolata, 1, 60 g 3,5
Chipolata maigre (-12% MG), 1, 60 g 2,5
Chorizo, 3 tranches, 20 g 2,5
Coppa, 3 fines tranches, 45 g 2,5
Corned-beef, 50 g 3,5
Epaule, dégraissée, découennée 1 tranche, 50 g. 1
Foie gras, 1 tranche, 40 g 5
Fromage de tête, 1 tranche, 40 g 2

Charcuterie

Galantine de volaille,
1 fine tranche, 50 g 3
Gésiers confits, 100 g 4,5
Jambon blanc et épaule
- 1 tranche, 50 g 1,5
- dégraissé, découenné,
1 tranche, 50 g 1
- fumé, 1 tranche, 50 g 1,5
Jambon cru (Bayonne, Parme, ...),
- 1 tranche, 20 g 1
- dégraissé, découenné,
1 tranche, 15 g 0,5
Jambon de volaille jusqu'à 4% MG
- 1 tranche, 35 g 1
- 2 tranches, 70 g 1,5
Jambonneau cuit, 100 g 3,5
Lardons, lard maigre frais ou fumé, 15 g 1
Magret fumé, 1 tranche, 15 g 0,5
Merguez, 1, 70 g 5
Merguez de volaille, 1, 50 g 3
Mortadelle, 3 fines tranches, 35 g 3
Mousse de canard, 1 tranche, 50 g . . 5,5
Mousse et crème de foie,
1 tranche, 50 g 5
Museau de porc, 1 tranche, 50 g 4,5
Pâté
- de campagne, 1 tranche, 50 g 4
- de foie, 1 tranche, 50 g 4,5
- de tête, 1 tranche, 50 g 4,5
- en croûte, 1 tranche, 60 g 4,5

Pâté en croûte cocktail,
1 tranche, 20 g 1,5
Petit salé cuit, 100 g 9
Pied de porc (non pané), 1, 100 g 9
Poitrine de porc nature ou fumée, 15 g. 1
Rillettes d'oie, 1 part, 50 g. 5,5
Rillettes pur porc, 1 part, 50 g. 5
Saucisse de porc
- Francfort ou Strasbourg
charcutier, 1, 60 g 5
industrielle, 1, 30 g 2,5
maigre, 1, 30 g 2
- Montbéliard (fumée), 1, 70 g 6,5
- Morteau, 1/6, 50 g 4
- Toulouse, 1 morceau, 60 g 3,5
maigre (-12% MG), 1, 60 g 2,5
Saucisse cocktail, 2, 20 g 1,5
Saucisse de volaille, 1, 35 g 2
Saucisse sèche, 2 tranches, 20 g. 2
Saucisson
- cuit, 1 tranche, 20 g. 1,5
- sec, 1 tranche, 20 g 2
- Rosette, jésus, fuseau,
2 tranches, 40 g 3,5
- Salami, 2 fines tranches, 20 g 3
Viande séchée de bœuf (viande des Grisons), 5 tranches, 25 g 1,5

Confiserie,
chocolat

Bonbons, 1, 10 g 0,5
Calisson d'Aix, 1 0,5
Caramel, 1, 10 g 0,5
Chewing gum (light ou non) 0
Chocolat (toutes sortes)
- 1 petit carré, 10 g 1
- 20 g 2,5
- fourré (truffe, etc.), 1 petit 2
- praline belge, 1 petite, 15 g 2

Dragée, 1 0,5
Fruits confits, 20 g 1,5
Loukoum, 1, 20 g 1,5
Marron glacé, 1 0,5
Marshmallow, 1 0
Marshmallow, 3 1
Nougat, 20 g 2
Pâte d'amandes, 20 g 2
Pâte de fruits, 1, 15 g 0,5
Praline, 1 1,5
Sucette aux fruits, 1 0,5

Desserts
lactés

Café ou chocolat liégeois,
1 pot, 115 g 3
Crème anglaise,
1 petite coupe, 100 ml 2,5
Crème caramel, 1 pot, 100 g 3,5
Crème Chantilly
allégée ou non, 1 CS, ... 1
Crème dessert allégée
- café ou vanille, 1 pot, ... 1,5
- chocolat, 1 pot, ... 2

Crème dessert au lait entier
- chocolat, 1 pot, 100 g 3
- vanille, 1 pot, 100 g 2,5

Crème pâtissière, 3 CS, 100 g 3
Flan vanille nappé de caramel, 1 pot 1,5
Gâteau de riz ou riz au lait,
3 CS ou 1 pot, 100 g 2
Gâteau de semoule ou semoule au lait, 3 CS ou 1 pot, 100 g 2
Ile flottante, 1 coupe, 150 g 4
Milkshake aux fruits, 1 6
Mousse au chocolat, 2 CS, 50 g 5
Œufs à la neige, 1 coupe, 150 g 3,5

Féculents

En moyenne, 30/40 g de céréales ou féculents crus donnent 100/120 g de produit cuit

Banane plantain, 1, 100 g 2
Blé concassé (boulghour, pilpil) cuit, 4 CS, 120 g 2
Blé dur précuit (cuit), 4 CS, 100 g 2
Châtaignes, 6, 50 g 1,5
Couscous cuit, 4 CS, 120 g 2
Fèves cuites, 3 CS, 100 g 1
Flageolets cuits
- 4 CS, 120 g 1,5
- 1 petite boîte, 140 g 2

Flageolets/haricots verts, 1 boîte moyenne, 265 g 2
Garniture de légumes, 1 boîte moyenne, 265 g 2
Graines de lupin, 50 g 1
Haricots blancs, rouges, etc.
- secs, 30 g 1,5
- cuits, 4 CS, 120 g 2
- 1 petite boîte, 140 g 2,5

Haricots mungo (soja vert) cuits, 4 CS, 120 g 2
Igname, 1 part, 120 g 2,5
Lentilles
- sèches, 30 g 1,5
- 4 CS, 120 g cuits 2
- 1 petite boîte, 140 g 2

Macédoine de légumes
- 1 petite boîte, 140 g 1
- 5 CS, 150 g 1
- 1 boîte moyenne, 265 g 2

Maïs
- 4 CS, 120 g 2
- 1 petite boîte, 140 g 2,5
- 1 épi de 250 g (120 g de grains) . . . 2,5

Maïs à éclater, 1CS, 20 g 1
Marrons (purée de), 2 CS, 100 g 4
Millet, en grain, 4 CS, 120 g cuits 2,5
Orge, en grain, 4 CS, 120 g cuits 2
Patate douce, 120 g 2
Pâtes à potage, 1 CS, 20 g crus 1,5

Féculents

- **Pâtes au blé**, 35 g crus ... 2
  - 4 CS, 100 g cuites ... 2
- **Pâtes au blé complet**, 35 g crus ... 2
  - 4 CS, 100 g cuites ... 2
- **Pâtes aux œufs**, 35 g crus ... 2,5
  - 4 CS, 100 g cuites ... 2,5
- **Pâtes fraîches**, 40 g crus ... 2
  - 80 g cuites ... 2
- **Petits pois**
  - 5 CS, 150 g ... 2
  - 1 petite boîte, 140 g ... 2
- **Petits pois/carottes**
  - 1 petite boîte, 140 g ... 1
  - 1 boîte moyenne, 265 g ... 2
- **Petits pois/carottes/pommes de terre**, 1 boîte moyenne, 265 g ... 2
- **Pois cassés cuits**, 3 CS, 100 g ... 2
- **Pois chiches cuits**, 3 CS, 100 g ... 2,5
- **Polenta cuite nature**, 3 CS, 100 g ... 2
- **Pomme de terre nature**
  - 2 petites, 100 g ... 1
- **Pommes de terre cuisinées**
  - boulangères, 1 part, 150 g ... 3
  - en purée (maison ou à base de flocons), 2 CS, 100 g ... 2
  - frites (maison), 100 g ... 8,5
  - sautées, 7 CS, 150 g ... 4
- **Pommes de terre en flocons**
  1 sachet individuel, 31 g ... 2
- **Pommes de terre surgelées**
  - dauphines, 8, 100 g ... 2,5
  - frites à réchauffer au four, 100 g ... 4
  - noisettes, 16, 100 g ... 3,5
  - rissolées ou sautées, 7 CS, 150 g ... 4
- **Quinoa**, 1 CS, 30 g cru ... 2
- **Riz blanc ou complet**
  - 1 CS, 30 g crus ... 2
  - 4 CS, 100 g cuits ... 2
- **Semoule fine**, 1 CS, 20 g crus ... 1
- **Soja (graines de)**, 30 g crus ... 2,5
- **Tapioca**, 1 CS, 20 g crus ... 1
- **Vermicelle**
  - de blé, 1 CS, 20 g crus ... 1
  - de riz, 30 g crus ... 2

DES PÂTES A SATIÉTÉ !

Mangez à satiété les pâtes nature, sauf pâtes aux œufs (plus de trois oeufs au kilo), farcies (raviolis, etc.), pâtes à potage et pâtes de riz.

Fromages

Le pourcentage de matière grasse des fromages est calculé sur l'extrait sec :

Maigre : moins de 25 % MG

Allégé : 20 à 30 % MG pour les fromages faits, de 0 à 8 % pour les fromages frais

Classique : 45 % MG

Gras : 50 à 60 % MG

Double crème : 60 à 75 % MG

Triple crème : plus de 75 % MG

Ces indications ne correspondent pas au % exact de matière grasse des fromages "finis", car ils ne comportent pas tous le même taux d'humidité. Aussi, un décret récent a modifié la règle d'étiquetage : le pourcentage de matière grasse indiqué doit être celui du produit fini. Certaines étiquettes portent la double mention : % MG du produit fini et sur extrait sec.

Dans le cadre du régime, *Weight Watchers* conseille de consommer les fromages ne dépassant pas 20 à 30 % MG pour le produit fini (soit 45 % MG maximum sur extrait sec).

La liste suivante tient compte de cette recommandation.

Sauf indication, 1 portion = 30 g

Beaufort	3
Brie de Melun	2,5
Brousse	
- à 9 % (32%)	1
- allégée à 4% (25%)	1
Camembert (1/8)	2
- léger,	1,5
Cancoillotte 5%	0,5
Cantal	3
Carré de l'est	2,5
Cheddar	3
Comté	3
Coulommiers	2,5
Edam	2,5
Emmenthal	3
- allégé	2
Feta au naturel	2
- allégée	1

Fromages

Fromage bleu	2,5
- allégé	2
Fromage de chèvre	
- frais	1,5
- allégé à 6% (28%)	1
- sec	4
Fromage des Pyrénées	3
Fromage fondu	
- 1 portion, 17 g	1,5
- allégé, 1 portion, 17 g	0,5
Fromage frais (type demi-sel)	
- 1 portion individuelle, 25 g	1
- à 0%, 1 portion individuelle, 25 g	0,5
Gouda	2,5
Gruyère et emmenthal	3
- râpé, 1 cc rase	0
- râpé, 1 CS, 15 g	1,5
- allégé	2
Livarot	2,5
Maroilles	2,5
Mascarpone	4
Mimolette	2,5
Morbier	2,5
Mozzarella	2
- light	1
Munster	2,5
Parmesan	3
- râpé, 1 cc rase	0
- râpé, 1 CS, 10 g	1
Pont-l'évêque	2,5
Port-Salut	2,5
Raclette	2,5
Reblochon	2,5
Ricotta	1
Roquefort	3
Saint Félicien léger	1
Saint Marcelin à 28%,	2,5
Saint Nectaire	2,5
Saint Paulin	2
Spécialité fromagère nature ou parfumée (ail et fines herbes, etc.)	
- à 6%, 1 portion individuelle de 18 g	0,5
- à 0%, 30 g ou 2 portions individuelles de 18 g	0,5
Tomme de Savoie (ou de montagne)	2,5
- maigre 10% (25%)	1,5
Vacherin	2,5

À savoir

Le fromage est une excellente source de calcium mais la modération est recommandée aux personnes ayant un taux de cholestérol élevé car il est très riche en lipides saturés.

Fruits
et oléagineux

Abricot
- frais 0
- sec, 4, 20 g 1

Airelle 0
Amande, 7, 10 g 1,5
Ananas frais 0
- en conserve sans sucre ajouté, 3 tranches, 100 g 0

Banane
- fraîche, 1 petite 1
- sèche, 20 g 1

Banane plantain, 1, 100 g 2
Brugnon 0
Cacahuètes (arachides), 15, 10 g 1,5
Carambole 0
Cassis 0
Cerise, 1 poignée (10 à 15), 100 g 1
Citron 0
Clémentine 0

Cocktail et macédoine de fruits
- au sirop, 3 CS, 100 g 1
- au sirop léger, 3 CS, 100 g 1

Coing 0

Compote
- non sucrée, 2 CS, 100 g 1
- allégée en sucre, 2 CS, 100 g 1,5
- sucrée, 2 CS, 100 g 2

Datte
- fraîche, 3, 25 g 0,5
- sèche, 3, 20 g 1

Durian, 100 g 1,5
Figue de barbarie 0

Figue
- fraîche, 2, 100 g 1
- sèche, 2, 20 g 1

Fraise 0
Framboise 0
Fruit de la passion 0

Fruits au sirop ou au sirop léger
3 CS, 100 g 1

Fruit du jaquier
- chair, 100 g 1,5
- graines, 20 g 1,5

Goyave fraîche 0
- en conserve, 100 g 1

Graines de sésame, 1 cc, 7 g 1
Graines de tournesol, 10 g 1,5
Grenade, 1, 100 g 1
Groseille 0
Kaki, 1, 100 g 1
Kiwi 0
Kumquat 0
Litchi, 10, 100 g 1
Mandarine 0

Fruits
et oléagineux

Mangoustan 0
Mangue, 1/2 petite, 100 g 1
Melon 0
Mirabelle 0
Mûre 0
Myrtille 0
Nectarine 0
Nèfle 0
Noisettes, 7 1
Noix, 2 (4 cerneaux) 1
Noix de coco fraîche, 50 g 5
Noix de macadamia, 2 1
Noix de pécan, 5 cerneaux 2
Noix du Brésil, 1 1,5
Olive
- noire, 2 0,5
- verte, 2 0
- verte, 5 0,5

Orange 0
Pamplemousse 0
Papaye 0
Pastèque 0
Pêche 0
Pignons, 1 CS, 10 g 2
Poire 0
Pomme 0
Prune 0
Pruneaux, 3, 20 g 0,5

Raisin
- frais, 1 petite grappe (12 à 15 grains), 100 g 1
- sec, 1 cc rase 0
- 1 CS 0,5

Ramboutan, 100 g 1
Rhubarbe 0
Salade de fruits frais non sucrée, 3 CS, 100 g 1
Tangerine 0

La mastication favorise la satiété. Un fruit croqué apporte plus de satiété qu'un jus de fruit ou une compote mixée.

Glaces

Bâtonnet glacé
- aux fruits, 1, 40 ml 1
- café, chocolat, vanille, etc. 1, 60 ml . . 3

Citron ou orange givré, 1 2
Glace (crème glacée toutes sortes), 1 boule, 45 ml 1,5
Glace à l'eau, orange, citron, cola
1 bâtonnet 1
Glace au yaourt (tous parfums),
1 boule, 45 ml 1,5
Glace aux fruits, 1 boule, 45 ml 1,5
Sorbet (tous parfums), 1 boule, 45 ml . . 1

À savoir

1 cornet à glace,
simple, en gaufrette 1

Ingrédients pour
pâtisserie, pâtes à tartes

Édulcorant (toutes sortes), 1 cc 0
Farine, 1 CS, 20 g 1
Flan instantané en poudre
- non sucré, 1 sachet 0,5
- sucré, 1 sachet 2,5

Fond de tartelette, 1, 14 g 1,5
Fructose, 1 CS, 15 g 1
Fruits confits, 20 g 1,5
Levure chimique ou de boulanger 0
Maïzena, 1 CS 0,5
Nappage pour tarte, 1 sachet 0
Noix de coco
- en poudre instantanée, 1 CS, 20 g . . . 4
- lait, 50 ml 3
- râpée (sèche),
  1 cc 1
  1 CS 2,5

Parfum alimentaire (non sucré),
1 cc 0
Pâte à tarte brisée, feuilletée ou sablée, 30 g 3
Sucre
- en poudre, 1 CS, 20 g 1,5
- glace, 1 CS 0,5
- vanillé, 1 sachet, 7 g 0,5

Lait
et laitages

Babeurre, 1 verre, 200 ml 2
Cottage cheese 20 %,
3 CS, 100 g 2
Fromage blanc 0% nature
- 3 CS, 100 g 1
- 6 CS, 200 g 1,5

Fromage blanc 0% aux fruits,
- 3 CS, 100 g 1
- 6 CS, 200 g 1,5

Fromage blanc 20% nature ou aux fruits, 3 CS, 100 g 1,5
Fromage blanc 40% nature,
3 CS, 100 g 3
Kéfir, 1 verre, 200 ml 2
Lait écrémé
- 1 tasse, 100 ml 0,5
- 1 bol, 200 ml 1
- en poudre, 2 CS 0,5

Lait demi-écrémé
- 1 tasse, 100 ml 1
- 1 bol, 200 ml 2
- en poudre, 1 CS 0,5
- concentré sucré, 1 CS 0,5
- concentré non sucré, 2 CS 0,5
  1 petite boîte, 80 g 2

Lait entier
- 1 tasse, 100 ml 1,5
- 1 bol, 200 ml 3
- en poudre, 1 CS 0,5
- concentré non sucré,
  1 CS 0,5
  1 petite boîte, 80 g 2,5

Lait de brebis, 1 petit verre, 100 ml . . 2,5
Lait de chèvre, 1 petit verre, 100 ml . . 1,5
Lait de jument
- lyophilisé, 1 sachet, 15 g 1
- surgelé, 1 petit verre, 100 ml 1
- en gélule, 5 0

Lait fermenté à boire,
1 pot, 62,5 ml 1
Lait ribot, 1 verre, 200 ml 2
Petit suisse
- 0%, 1, 60 g 0,5
- 20%, 1, 60 g 1
- 30%, 1, 60 g 1,5
- 40%, 1, 60 g 2

Il y a autant de calcium dans le lait écrémé ou le yaourt à 0 % que dans le lait entier ou le yaourt au lait entier.

Lait
et laitages

Sauf précision, 1 pot de yaourt = 125 g

Yaourt 0%
- nature, 1 1
- aux fruits ou à la vanille, 1 1

Yaourt
- nature, 1 1
- nature sucré, 1 2
- à la vanille, 1 2,5
- aromatisé sucré, 1 2
- au muesli, 1 2,5
- aux fruits, 1 2

Yaourt à boire aromatisé sucré,
1 petite bouteille, 150 ml 2

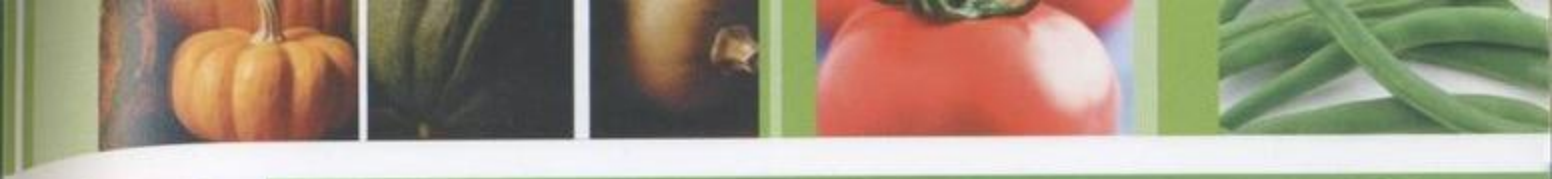
Yaourt au lait entier
- nature, 1 2
- nature sucré, 1 2,5
- à la vanille ou aux fruits, 1 2,5
- au muesli, 1 3

Yaourt au lait de brebis, 1 3

Yaourt à la grecque,
1 pot, 150 g 4,5

Légumes

Artichaut 0
Artichaut de Jérusalem 0
Asperge 0
Aubergine 0
Avocat, 1/2, 100 g 6
Betterave 0
Bette ou blette 0
Brocolis 0
Cardon 0
Carotte 0
Céleri (branche ou rave) 0
Champignon (toutes sortes) 0
Chicon 0
Chou (toutes sortes) 0
Choucroute (non cuisinée) 0
Chou-fleur 0



Légumes

Citrouille	0
Cœur de palmier	0
Concombre	0
Courge	0
Courgette	0
Cresson	0
Crosnes	0
Endive	0
Epinard	0
Fenouil	0
Fond d'artichaut	0
Germes de soja	0
Gombos	0
Haricot vert et haricot beurre	0
Mini épis de maïs	0
Navet	0
Oignon	0
Panais	0
Pâtisson	0
Pissenlit	0
Poireau	0
Pois gourmands (pois mangetout)	0
Poivron	0
Potiron	0
Pousses de bambou	0
Radis	0
Radis noir	0
Salade (toutes sortes)	0
Salsifis	0
Tomate	0
Tomate en conserve au naturel : concassée, pelée, pulpe en dés	0
Topinambour	0

À savoir

Les légumes ne comptent pas de ***POINTS***® (sauf l'avocat qui est très riche en lipides). Crus ou cuits, consommer des légumes à chaque repas, c'est bon pour la santé.

Matières grasses

Les matières grasses se mesurent en cuillères rases.

Beurre, 1 portion,
- 1 cc 1
- allégé à 41%, 2 cc 1

Crème fraîche
- entière, 1 portion, 2cc 1
- allégée à 15%, 1 portion, 2 CS 1
- allégée 4% ou 5%
  2 cc 0
  2 CS 0,5

Graisse de canard ou d'oie
- 1 cc 1,5
- 1 CS 4

Huile (toutes), 1 portion, 1 cc 1

Lard gras, 10 g 2

Margarine végétale, 1 portion,
- 1 cc 1
- allégée 60%, 2 cc 1,5

Matière grasse allégée, 1 portion,
- à 40%, 2 cc 1
- à 25%, 4 cc 1

Mayonnaise, 1 portion,
- 1 cc 1
- allégée, 2 cc 1

Saindoux, 1 cc 1

Vinaigrette, 1 portion,
- 1 cc 1
- allégée, 2 cc 1

À savoir

Les 2 portions de matières grasses conseillées par jour sont des matières grasses d'origine végétale.

Œufs

Blanc d'œuf
- 1 0
- 2 0,5

Jaune d'œuf, 1 2

Œuf de caille, 1 0,5

Œuf de poule
- 1 petit 2
- 1 moyen 2,5
- 1 gros 3

Pains,
pains grillés, biscottes

Sauf précision, une portion de pain = 50 g

Baguette, 1/5 2
Biscottes, 3, 30 g 2
Blini
- 1 petit, 10 g 0,5
- 1 grand, 70 g 4,5

Crackers de table nature, 1, 7 g 0,5
Croûtons nature, 20 g 3
Feuilles de brick, 1, 15 g 1
Galette de maïs (tortilla non frite)
1, 37 g 2,5
Galette de riz (pour nem, rouleau de printemps...)
- 1 petite, 8 g 0,5
- 1 grande, 20 g 1

Galette de riz soufflé, 1, 8 g 0,5
Galette de sarrasin (blé noir), 1 1,5
Gressins nature, 6, 30 g 2
Muffins anglais nature, 1 , 62 g 2,5

Pain
- blanc 2
- au son 2
- aux 7 céréales 2,5
- azyme, 1 portion, 30 g 1,5
- brioché, 1 tranche, 20 g 1
- complet 2
- de campagne 2
- de mie
  1 tranche, 20 g 1
  1 grande tranche, 45 g 2
- de régime avec ou sans gluten 2
- de seigle 2
- grillé, 1 tranche, 20 g 1
- grillé suédois, 1, 20 g 1,5
- pitta, 1, 70 g 2,5
- pour hamburger,
  1 petit, 50 g 3
  1 grand, 80 g 4,5

Pumpernickel 1,5
Pâte à pain fraîche ou surgelée, 1 part, 50 g 2
Pâte à pizza, 1 part, 40 g 2,5
Toast brioché, 2 tranches, 25 g 1,5

Petit-déjeuner
et collations

Barre de céréales
- au chocolat, 1, 20 g 2
- aux fruits, 1, 20 g 1,5
- aux noisettes, 20 g 2

Céréales
- au riz soufflé, 4 CS, 20 g 1,5
- au son, 3 CS, 20 g 1
- corn flakes, 6 CS, 30 g 2
- flocons d'avoine, 3 CS, 30 g 2
- fruits et fibres, 3 CS, 30 g 2
- germes de blé, 2 CS, 15 g 1
- gruau d'avoine, 3 CS, 30 g 1
- muesli non sucré, 2 CS, 30 g 2
- muesli sucré, 2 CS, 30 g 2,5

Préparations pour boissons

Amandine, préparation en poudre,
3 CS, 30 g 2

Boisson instantanée en poudre non sucrée (café, chicorée...)
- 1 cc. 0
- 1 CS 0,5

Cacao non sucré
- 1 cc. 0
- 1 CS 1

Cacao sucré
- 1 cc 0,5
- 1 CS 1

Cappuccino instantané sucré, 1 CS 1

Chocolat instantané sucré en poudre,
1 CS 1

Préparation maltée sucrée, 1 CS 1
- au chocolat, 1 CS 1

Préparation pour boisson chocolatée
- sucrée à l'aspartame, 1 CS. 0,5
- sucrée, 1 CS. 1

Sur les tartines

Beurre de cacahuètes, 2 cc 1,5

Confiture ou gelée, classique ou allégée
- 1 cc 0,5
- 1 CS 1

Crème de marrons, 1 cc 0,5

Miel
- 1 cc 0,5
- 1 CS 1

Pâte à tartiner au chocolat (avec ou sans noisettes), 1 cc 1

Sirop d'érable
- 1 cc. 0
- 1 CS 0,5

Poissons,
fruits de mer

Sauf indication, une portion de poisson = 120 g de chair cuite

- Alose ... 4
- Anchois
  - frais, 4 filets, 10 g ... 0,5
  - à l'huile, 4 filets, 10 g ... 0,5
- Anguille ... 6,5
- Anguille fumée, 60 g ... 4,5
- Bar (loup) ... 2,5
- Barbue ... 3
- Bigorneaux (décortiqués), 100 g ... 2,5
- Brochet ... 2
- Bulots (décortiqués), 100 g ... 1,5
- Cabillaud (darne ou filet) ... 2
- Calamar, encornet, poulpe, seiche ... 2
- Carpe ... 3,5
- Carrelet ... 2
- Caviar, 1 cc, 10 g ... 0,5
- Cocktail de fruits de mer surgelés ... 1
- Colin ... 1,5
- Coques (décoquillées), 100 g ... 1,5
- Coquille Saint-Jacques, 4, 100 g ... 1,5
- Crabe (décortiqué ou en boîte) ... 2
- Crevettes (décortiquées ou en boîte) ... 2
- Dorade ... 1,5
- Écrevisse, 100 g ... 1
- Églefin ... 1,5
- Empereur ... 2
- Éperlan ... 2
- Escargots nature, 20 ... 2
- Espadon ... 3
- Flétan ... 2,5
- Foie de morue, 30 g ... 3,5
- Gambas décortiquées ... 2
- Grenadier ... 2
- Grenouilles (cuisses de) ... 1,5
- Haddock (églefin fumé) ... 2
- Hareng frais ou fumé, 1 petit filet, 50 g ... 2,5
- Homard ... 2
- Huîtres, 6 pièces, 90 g ... 1
- Julienne ... 2
- Langouste (chair) ... 2
- Langoustine (décortiquée) ... 2
- Lieu ... 2
- Limande ... 2
- Lotte (baudroie) ... 1,5
- Loup (bar) ... 2,5
- Maquereau
  - frais, 1 filet, 60 g ... 4
  - fumé, 1 filet, 50 g ... 4

Poissons,
fruits de mer

- conserve à la tomate :
  1 petite boîte, 80 g 4,5
  1 boîte, 120 g 6,5
- conserve au vin blanc :
  1 petite boîte, 80 g 4
  1 boîte, 120 g 6,5

Merlan 2
Merlu 2
Mérou 3
Morue fraîche (cabillaud) 2
Morue salée 3
Moules (300 g avec coquilles),
100 g décoquillées 2
Mulet 3,5
Noix de pétoncles,
20, 100 g 1,5
Œufs de lump ou de saumon, 1 cc, 10 g . . 0,5
Perche, 120 g 2
Poisson pané
- non précuit, 100 g 2
- précuit, 100 g 4

Praire, palourde, clam (décoquillée),
100 g 1,5
Raie 1,5
Rascasse 2
Requin 3,5
Rollmops (harengs marinés), 50 g 3
Rouget 2,5
Roussette, saumonette 3,5

Saint-Pierre 2
Sandre 3
Sardine
- fraîche, 2 petites 4,5
- conserve à la tomate,
  1 boîte, 100 g 4,5
- à l'huile, 1 petite boîte, 60 g égouttés . . 3

Saumon
- frais 5
- fumé, 2 fines tranches, 60 g 2,5
- conserve au naturel, 1 boîte, 100 g . . 3,5

Sole 1,5
Surimi, 2 bâtonnets, 35 g 1
Thon
- frais, 100 g 4
- en conserve au naturel,
  1 petite boîte, 80 g égouttés 1,5
  1 boîte, 100 g égouttés 2
- entier à l'huile, 1 boîte,
  100 g égouttés 4

Truite, 1 3,5
Truite de mer, 100 g 3,5
Truite fumée, 60 g 2
Turbot 2,5

Mangez du poisson au moins 3 fois par semaine. Il est riche en nutriments, vitamines, minéraux et oligoéléments.

Sauces

Coulis de tomate
- nature, 2 CS 0
- cuisiné, 2 CS 0,5

Ketchup
- 1 cc 0
- 1 CS 0,5

Sauce barbecue, 2 CS 0,5
Sauce béarnaise, 1 cc 1
Sauce béchamel, 3 CS 1
Sauce bourguignonne, 1 cc. 1
Sauce chili, 2 CS 0,5
Sauce hollandaise, 1 cc 0,5
Sauce mornay, 3 CS 1
Sauce pour nem, 1 CS 0
Sauce rémoulade, 1 cc 1
Sauce soja, 1 CS 0
Sauce tartare, 1 cc 1

Sauce tomate
- nature, 3 CS 0
- cuisinée, 1 CS 0,5

Worcestershire Sauce, 1 CS 0

À savoir

Les sauces à base de matière grasse (béarnaise, rémoulade, etc.) se mesurent en cuillère rase.

Soja, produits végétariens

Boisson au soja, 1 verre, 200 ml. 1,5
Crème de soja, 1 CS 1

Entremets au soja
- cacao, 1 pot, 100 g 2
- céréales et fruits, 1 pot, 100 g. 2
- vanille, 1 pot, 100 g. 2

Farine de soja, 1 CS, 20 g 1,5
Farine de soja dégraissée, 1 CS, 20 g . . . 1
Haricots mungo (soja) cuits, 4 CS, 120 g 2
Quorn, 1 portion, 100 g 1,5
Seitan, 1 portion, 50 g 2,5

Spécialité au soja
- aux fruits, 1 pot, 100 g. 1,5
- nature, 1 pot, 100 g. 1

Tofu, 80 g 2

Viandes
et abats

Abats
- cervelle, 100 g 4
- cœur, 1 tranche, 100 g 2,5
- foie
  agneau, bœuf, volaille, 100 g 3
  veau, 100 g 2
- langue, 100 g 6
- moëlle, 1 CS 2,5
- ris, 100 g 3
- rognons, 100 g 3,5
- tête (bouillie), 100 g 4,5

Agneau
- collier, 60 g 3,5
- côte première, 1, 110 g 6,5
- côtelette filet, 1, 30 g 1,5
- épaule, 1 petite tranche, 60 g 2,5
- gigot, 1 petite tranche, 60 g 2,5
- selle, 60 g 3,5

Autruche,
1 pavé, 120 g 2

Bécasse,
100 g 2

Biche,
100 g 2,5

Bison,
1 steak, 120 g 2,5

Bœuf
- bavette, 1 steak, 120 g 3,5
- boulettes, 2, 60 g 2,5
- collier, 120 g 4,5
- côte, 120 g 8
- entrecôte, 1, 120 g 5,5
- faux-filet, 120 g 4
- filet sans barde, 1, 100 g 3
- jarret, 120 g 4
- macreuse, 120 g 6
- onglet, 120 g 4,5
- paleron, 120 g 5,5
- plat-de-côte, 120 g 8,5
- queue bouillie, 100 g 4,5
- rosbif sans barde, 1 tranche, 60 g . . . 1,5
- rumsteack,1 tranche, 120 g 3
- steak, 120 g 3,5
- steak haché 15%, 1, 100 g 6
- steak haché 5%, 1, 100 g 3,5
- steak tartare, 120 g 4

Caille, 1, 80 g 1,5

Canard
- cuisse (sans peau), 1 petite, 120 g 5
- filet, 4 aiguillettes, 100 g 3
- magret (sans peau), 100 g 4

Cerf, 100 g 2,5

Chapon, 100 g 6

Cheval, 1 petit steak, 120 g 3

Chevreau, 100 g 3,5

Chevreuil, 100 g 3,5

Coquelet, 1/2, 150 g 4,5

Viandes
et abats

Dinde ou dindonneau,
- 1 morceau, 100 g 2,5
- escalope, 1, 100 g 2
- rôti dans le filet sans barde, 1 tranche, 50 g 1,5

Faisan, 100 g 4,5
Grive, 1, 60 g 1,5
Lapin, 120 g 3,5
Lièvre, 100 g 2
Marcassin, 100 g 2
Mouton, 100 g 6,5
Oie, 100 g 6,5
Pigeon, 1/2, 100 g 3,5

Pintade
- 1 blanc ou 1 cuisse, 100 g 3
- 1/4, 150 g 5

Porc
- côte d'échine, 1, 120 g 9,5
- côte filet, 1, 80 g 4,5
- filet mignon, 4 tranches, 100 g 3
- palette, 60 g 4,5
- rôti dans l'échine, 1 petite tranche, 60 g 5,5
- rôti dans le filet, 1 petite tranche, 60 g . . 2
- travers, 100 g 10

Poule, 100 g 5

Poulet
- escalope ou filet, 1, 100 g 2
- 1/4 de poulet, 150 g 4,5
- 1 aile + 1/2 blanc, 120 g 3,5
- 1 blanc, 120 g 3
- 1 cuisse, 120 g 5

Sanglier, 100 g 2

Veau
- blanquette, 120 g 4
- collier, 100 g 4,5
- côte, 1, 80 g 4,5
- escalope, 1, 100 g 2,5
- filet, 1 grenadin, 100 g 2
- jarret, 100 g 3
- paupiette, 1, 100 g 6
- rôti (bas de carré, épaule ou quasi), 1 tranche, 60 g 2
- tripes (non cuisinées), 1 part, 100 g 2

À savoir

Les poids indiqués sont les poids cuits = chair à consommer sans os, sans gras visible et sans peau pour la volaille. Ces quantités correspondent aux portions usuelles moyennes.

Manger
à l'extérieur

Andouillette grillée 9
Avocat aux crevettes ou au crabe 8
Bavette à l'échalote 6,5
Blanquette de veau 6,5
Bœuf aux carottes 10
Bœuf bourguignon 5,5
Bouchée à la reine 9,5
Bouillabaisse 6
Brandade de morue 7
Carbonnade flamande 6
Cassoulet, 1 assiette 22
Chili con carne, 5 CS 6,5
Choucroute garnie 14
Civet de lapin 6,5
Coq au vin 4,5
Cornet de jambon/macédoine, 1 5
Couscous à l'agneau, 1 assiette 15
Couscous au poulet, 1 assiette 12
Endives au jambon sauce béchamel . . . 7,5
Galette complète (œuf/ jambon/ fromage) 10
Gratin dauphinois 6
Hachis Parmentier 6,5
Melon au jambon de Parme 3,5
Moules marinières, 1 assiette 3
Moussaka 13
Navarin d'agneau 9
Nem (pâté impérial), 1 gros 5
Nem (pâté impérial), 1 petit 3
Omelette nature 7
Paëlla, 1 assiette 10,5
Pâtes à la carbonara, 1 assiette 12
Petit salé aux lentilles, 1 assiette 10,5
Pizza jambon/fromage/champignons, 1 . . 11
Pot-au-feu, 1 assiette 9
Poule au pot 11
Poulet basquaise, 1 part 6,5
Raviolis frais farcis à la viande, 1 assiette 15,5
Raviolis frais farcis au fromage, 1 assiette 22,5
Rouleau de Printemps, 1 2,5
Salade niçoise, 1 7
Soufflé au fromage, 1 part 6,5
Soupe à l'oignon gratinée 6
Soupe au pistou 1,5
Soupe de poisson 4
Spaghettis bolognaise, 1 part 8
Tomate farcie, 1 4
Tripes à la mode de Caen, 1 part 4

Restauration

rapide, sandwichs

Cannellonis en conserve, 150 g 6
Carottes râpées traiteur, 3 CS 4
Céleri rémoulade, 3 CS 8
Crêpe surgelée jambon/fromage ou champignons, 1 1,5
Croissant au jambon, 1 8
Croque-madame, 1 9
Croque-monsieur, 1 8,5
Friand à la viande, 1 9
Galette de sarrasin (jambon / fromage), 1 8
Hamburger, 1 5,5
Hot-dog, 1 9
Nuggets (beignets de poulet), 4 4,5
Panini, 1 9,5
Pizza (boulangerie), 1 6
Pizza, 1 part 6
Quiche (boulangerie), 1 8
Quiche, 1 part 6
Raviolis en conserve, 1 demi-boîte, 200 g 4
Roulé au fromage, 1 10
Salade piémontaise, 3 CS 7

Sandwich
- gruyère 10,5
- jambon/beurre 10,5
- merguez/frites. 20
- poulet/crudités/mayonnaise 10,5
- rillettes/cornichons 10
- saucisson/beurre 12
- steack haché/frites, 1. 20
- thon/crudités/oeuf dur/mayonnaise . . 10
- viande froide/cornichons 9,5

Tarte à l´oignon, 1 part 11

À savoir

Lorsque vous mangez au restaurant ou chez des amis, consultez le Guide des sorties, votre guide "minceur et convivialité".

- Bienvenue en réunion
- Manger mieux
- Bouger plus
- Agir au quotidien
- Stabilisation sereine
- Maintien durable

WeightWatchers®

Weight Watchers France
Parc Ariane 7 - Bâtiment Mars - 78284 Guyancourt Cedex
Tél : 0 825 305 305 (0,15 €/mn)
www.weightwatchers.fr

PPMM © 2008 Weight Watchers. POINTS® et FlexiPoints Plus® sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés.